

陰道乾燥萎縮和不適

文／劉玉秀護理師



更年期婦女女性荷爾蒙的減少，對婦女的外陰及生殖道造成影響，使外陰部不再豐潤，陰唇較不突顯，陰道也失去彈性、變短變窄，陰道壁黏膜組織變薄以致萎縮。

造成的困擾

這些變化造成生殖道的血流受限，加上腺體分泌的減少，使得陰道失去了濕潤作用，變得乾燥。由於陰道分泌液逐漸減少，陰道內有益菌—乳酸桿菌的作用降低，使陰道內不易維持弱酸性環境，減弱了對細菌的防禦力，易致陰道發炎，所以更年期婦女常因感染而有陰部搔癢、白帶等問題的困擾。

更年期婦女儘管因荷爾蒙改變帶來生殖道的影響，但陰道口及陰道的變化仍足以應付勃起的陰莖，進行房事。只是陰道的缺乏彈性、分泌腺減少，無法緩和性交之際的刺激，造成性交困難，容易感到灼熱疼痛。

夫妻相互尊重的性愛關係，使更年期造成生殖道退化的影響減至最少。

尤其是若性交時，缺乏較長時間的愛撫與前戲就進行性交，帶來的疼痛甚至同房數天後下體仍會感到不舒適，造成極不愉快的性生活經驗。有的還造成陰道裂傷及細菌感染。再加上更年期婦女性慾的減低，更是造成夫妻間性生活調適上的困難。

但更年期婦女性生活帶來的不愉快，卻也不必因而減少做愛次數，因為規律的性愛或自慰反而能刺激血流至陰道部位，並減少陰道乾燥。特別是性高潮時的肌肉收縮，會讓陰道變得更健康。

重視個人感受

雖說有研究指出有規律性行為的婦女，直到相當老時，陰道仍可維持成熟女性的陰道功能，一再強調維持規律性生活的必要，但更重要的是婦女個人的感受。有的婦女認為多的是管道來維繫夫妻的性愛，那需僅執於一端，不一定要遷就去做這天下男人皆愛做的性事。或者就像有位婦女說的先生衛生習慣不良，所以才不愛和先生做這檔事，當然不必也不需勉強自己。

因故選擇無性生活的婦女，即使因此陰道萎縮、乾燥又有何妨，只要不造成身體上的不適便可，有時還少了性交的不舒服，降低因更年期生殖道抵抗力減弱而致感染的機率。而且對本來就無性伴侶的婦女，生殖道退化的影響那更不造成問題了。

改善的方法

但當婦女面臨了陰道乾燥萎縮和不適，在日常生活上還是可藉下列方法來改善：


1.用溫水清潔陰部，不要用肥皂及灌洗陰道，以免刺

激粘膜及使陰道更形乾燥，溫水就是最好的清潔劑，正常情況下用溫水清潔就足夠了。

- 2.完整的飲食營養計劃，勝過任何預防方法。每日充份飲用約2000西西的水，進食富有植物雌激素的豆類、蔬果等和維他命A、E，同時攝取適量油脂，因它有人體無法製造的必需脂肪酸，有助於生成荷爾蒙、肌肉收縮和血管擴張，均能減緩陰道乾燥的現象。
- 3.飲食中還應多攝取優酪乳，它富含有益菌，可平衡酸鹼值來減少陰道細菌感染。
- 4.維他命E400IU膠囊，是便宜又有效的處理陰道乾燥的良方。將維他命E400IU膠囊置於食指前端，置入陰道，對陰道粘膜很有幫助，有些婦女發現它不只提供潤滑，還能緩解陰道癢和刺激。
- 5.能夠的話，維持規律的性生活，不但增加陰道血流量及分泌，還有助於細胞的修復，並維護陰道的健康，能減緩陰道萎縮的情況。
- 6.更年期婦女需要更多的前戲刺激，來使陰道充份的分泌及潤滑，夫妻藉溝通及其他性親密行

為如愛撫、擁抱增加陰道血流及分泌，則能減少不適，增進性滿足感。同時採行女在上的方式，讓女方易於控制陰莖插入的速度和深度，更可減少不舒服的感受。

- 7.性交前戲時，以水性潤滑劑來減少陰道乾燥而引起的行房不適。方法是將潤滑劑1公分左右的量置於食指前端，依序塗抹於內外陰唇、陰道口及陰道內，性生活即能圓滑的進行。但不可用凡士林或嬰兒油等油性潤滑劑，因它較具刺激性，而且會破壞保險套，並常附著於陰道壁，反而容易造成黴菌感染。

夫妻間的相處在在影響更年期的性生活，多多對話可增進情感，尤其是躺在床上的睡前的對話更好。試著由日常瑣事起頭，漸近到枕邊的甜言蜜語，甚至親密的性話題，開誠佈公的討論，學習多方表達愛意和喜悅，讓彼此成為對方的親密愛人。也藉機重新探索彼此的身體，協調彼此的需求，採取可行的方法，達到相互尊重的性愛關係，則更年期造成生殖道退化的影響將減至最少。 

在你，在我 美的小語

作者／邱七七

作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教我教我追尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氣」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因屬於個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。

我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我才可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒了一切的失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。



出版：豐年社 定價：NT\$200元

郵政劃撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）

門市部02-2362 8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓